

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 3

PREZENTAREA 1

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța retrezirii propriocepției

Ayurveda ne învață că este normal ca ființa umană „**să aibă acces**” la propriul trup, adică să își poată obiectiva corect parametrii corporali și să poată interveni asupra lor.

În Ayurveda există, de asemenea, **evaluarea tradițională ayurvedică**, ce se bazează pe o analiză specifică, pe care în zilele noastre o putem mai ușor înțelege apelând la tipurile de formule folosite de cunoașterea modernă.





Importanța retrezirii propriocepției

Astfel de formule ne ajută **să ne readaptăm gradat instrumentele cognitive** și în prima etapă sunt foarte utile pentru a ne retrezi capacitățile ancestrale, specifice ființei umane, de **propriocepție** și de **evaluare**, ce sunt acum la ființele umane inactive, deși sunt prezente într-o stare potențială.

Într-o anumită măsură, cunoașterea științifică recentă a luat o direcție excentrică, în sensul de proiectare a conștiinței proprii la periferia propriei ființe sau chiar în afara acesteia.

Problema intervine nu la nivelul de informație, căci aceasta există din abundență, ci la nivelul de funcționare internă și de propriocepție.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța retrezirii propriocepției

Disponibilitățile neuronale și energetice ale ființei umane au anumite limite, astfel că, atunci când aria cunoașterii și funcționării cognitive este proiectată într-o măsură covârșitoare asupra unor aspecte din afară, omul nu mai reușește să-și simtă în mod corect propriul trup.

Capacitatea proprioceptivă este cea care a fost foarte grav diminuată la omul modern.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța retrezirii propriocepției

Semnalele complexe și foarte semnificative ce provin de la mediul intern al omului, care erau cândva pentru ființa umană **o sursă de cunoaștere principală**, au devenit în prezent pentru ființa umană ceva greu de accesat și mai ales greu de înțeles și de interpretat într-un mod adecvat și practic.

Această proiecție în afara sa face ca ființa umană să nu aibă un contact real, direct și imediat cu funcționarea organismului său, deși implicațiile modului său de a trăi și de a gândi asupra organismului îi determină de fapt în mod hotărâtor, esențial, starea de sănătate sau de boală.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța retrezirii propriocepției

În mod firesc, ființa umană se naște cu abilitatea propriocepției, dar aceasta poate să fie perturbată sau anulată complet din cauza obiceiurilor de viață, a mediului în care trăim, din cauza a ceea ce cei din jurul nostru ne imprimă, a felului în care ne „amprentează”, a ceea ce ne determină să acceptăm în mod preponderent involuntar și din fragedă copilărie.

Cea mai mare proporție de trasee neuronale se formează în copilăria foarte timpurie, iar după aceea rămân active.

Propriocepția nativă se poate pierde la un moment dat, și astfel vom „putea” funcționa, ulterior, greșit.

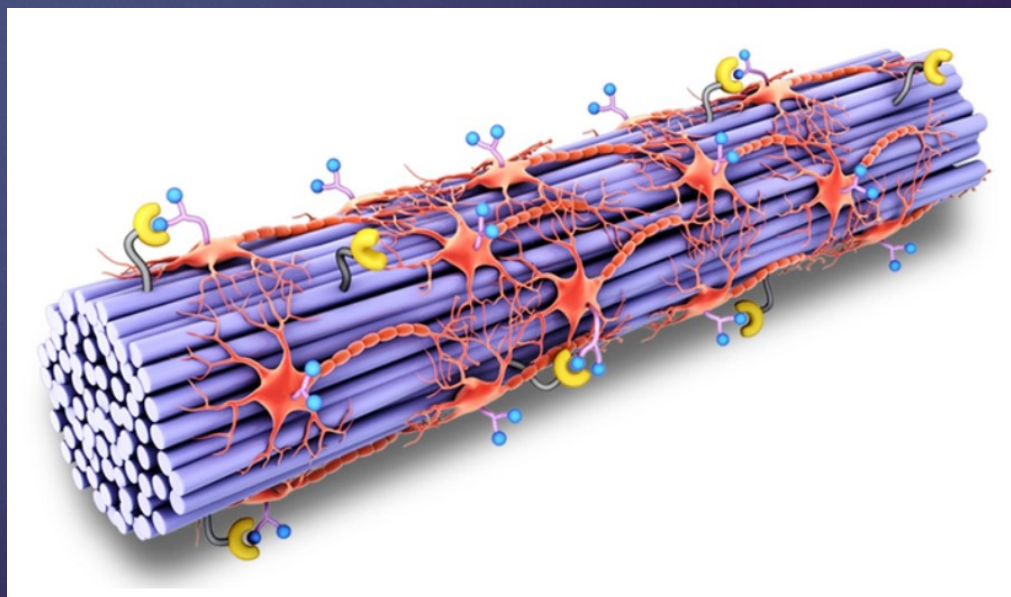




Importanța retrezirii propriocepției

Toate traseele
neuronale
create până la
un anumit
moment al
vieții formează
sistemul de
ghidare
neurală.

Rolul formulelor nutriționale și al efectuării calculelor și măsurărilor în mod direct, personal, este acela de **a crea un alt tip de legătură** între ființa noastră - conștiința noastră obișnuită din starea de veghe - și funcționarea organismului.





Importanța calculelor nutriționale

Pe baza cunoașterii aspectelor care au foste deja prezentate în modulul 1 și în cadrul cursurilor de ayurveda, putem transforma unele instrumente simple din prezent, accesibile oricui, cum sunt un cântar cu funcții de evaluare a principalilor parametrii corporali, precum și utilizarea formulelor nutriționale, în instrumente care pot fi integrate în **metoda de reconfigurare a modului nostru de interacțiune cu propriul trup.**

Metoda originală prezentată în acest program de nutriție ayurvedică ne poate transforma modul de funcționare a creierului și reprezintă totodată un instrument accesibil pentru a ne reactiva propriocepția.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța calculelor nutriționale

Această metodă simplă, dar revoluționară și unică, ne poate ajuta să facem trecerea de la condiția uhei ființe umane proiectată în afara sa și incapabilă să își perceapă, să își regleze și să își stăpânească mediul intern, organic, la o ființă ce are autonomie și putere de control asupra mediului său intern.

Acesta este un **prim pas**, de început, accesibil pentru orice ființă umană cu un nivel de inteligență ce îi permite să facă niște calcule relativ simple, dar care este necesar să fie înzestrată cu o **hotărâre** reală de a-și recâștiga sănătatea și echilibrul.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța calculelor nutriționale

Toate acestea pot conduce la un asemenea rezultat dacă sunt integrate corect în sistemul de cunoaștere autentic al Ayurvedei, făcând trecerea de la omul modern care nu mai are capacitatea de reprezentare reală asupra concepelor și metodelor autentice, tradiționale, ayurvedice, la un om care își reconstituie pas cu pas înzestrările native adormite.

Activarea propriocepției, adică a percepției stării interne a organismului, este cel mai valoros instrument de care o ființă umană dispune pentru a-și menține sănătatea. Acesta nu are egal.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





Modul de funcționare al propriocepției

În limba sanscrită, conștiința în ansamblul său este numită *citta*, și este dispusă în straturi. Există un strat numit, la modul comun, "minte operativă" (*manas*), unde toate funcțiile senzoriale și trupești își au sediul principal de acțiune.

Interacțiunea dintre *manas* și trup poate să se altereze și să apară în felul acesta obiceiuri nesănătoase (pofte și dorințe nesănătoase) care funcționează ca o forță de atracție de neînvins în direcțiile respective.

Desigur, există și straturile superioare, distincte, ale conștiinței, care au și acestea o conexiune cu creierul (așa cum are și *manas*), dar, din păcate, aceste legături sunt inactive la multe ființe umane.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Propriocepția și neurobiologia

Dorințele și alegerile alimentare, în mod „automat”, depind de funcționarea anumitor formațiuni din creier.

În cadrul cercetărilor din neurobiologie s-au făcut diverse clasificări pe baza unor criterii funcționale și a istoricului dezvoltării formațiunilor cerebrale la ființele vii.

Există trei părți principale ale creierului: creierul reptilian, sistemul limbic și neocortexul.

Orice ființă din regnul animal are o formațiune centrală care joacă rol de centru de comandă și control. Această formațiune a evoluat, s-a dezvoltat pe măsură ce ființele animale au devenit din ce în ce mai complexe

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1



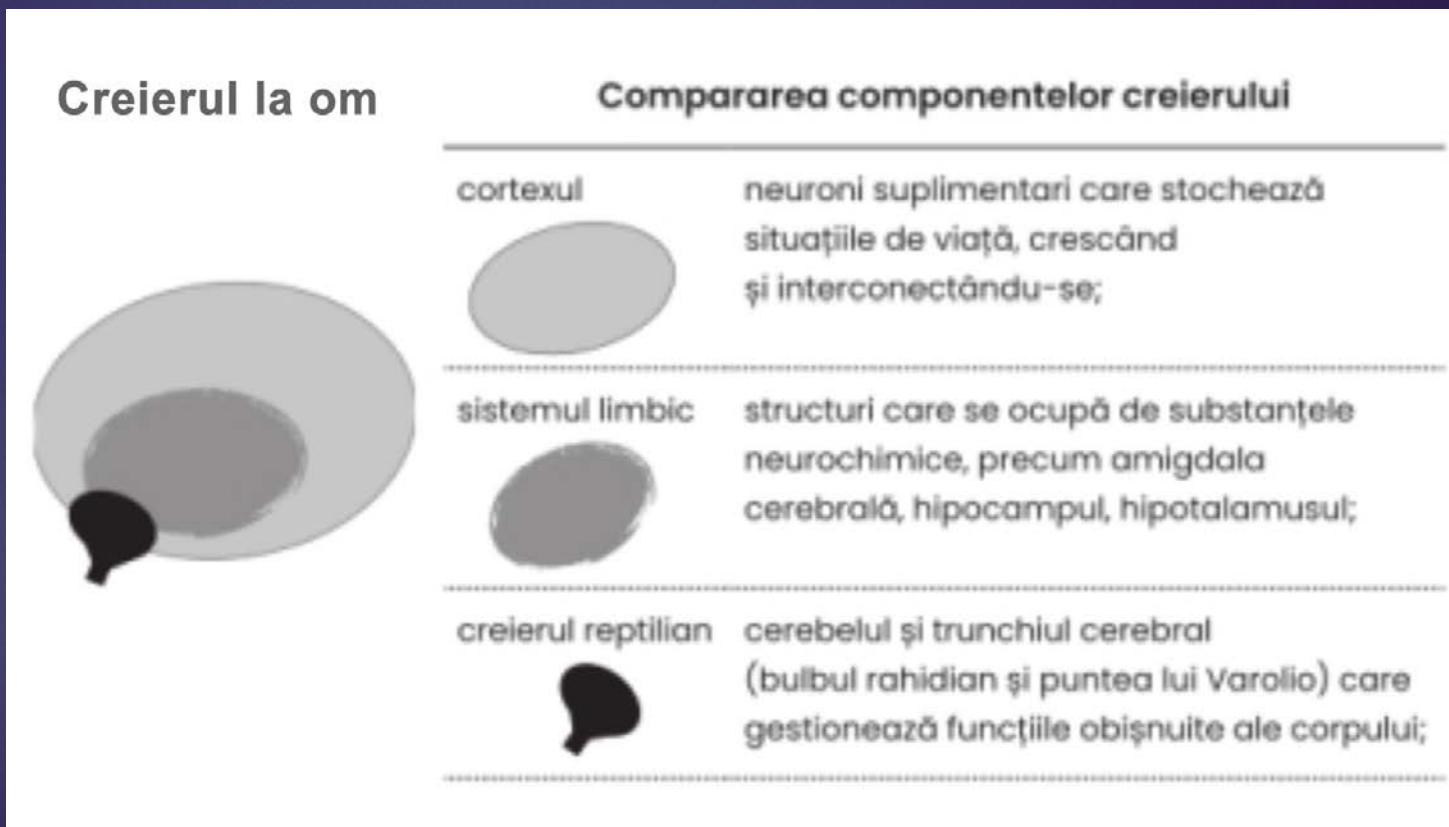
PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Propriocepția și neurobiologia

Există trei părți principale ale creierului.



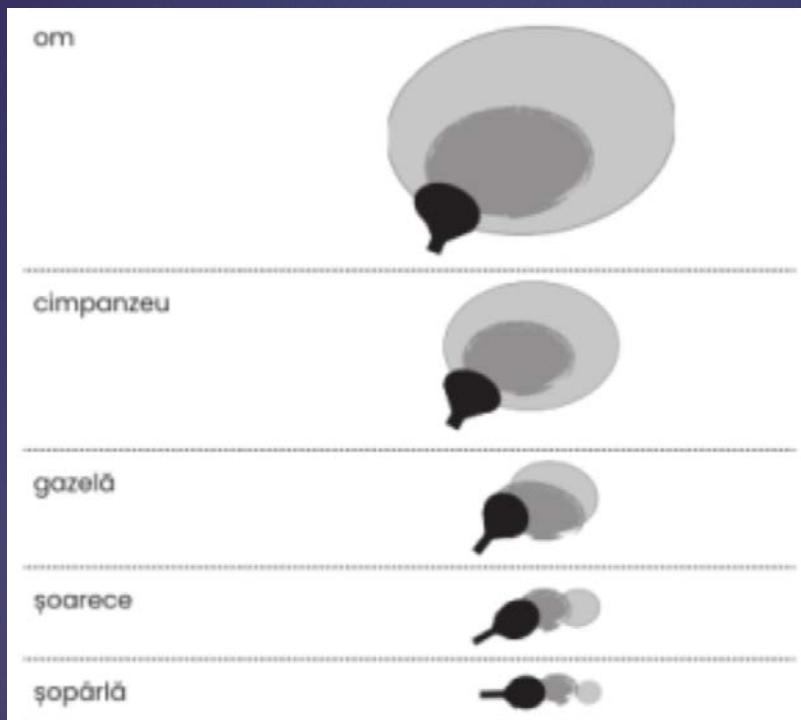


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Propriocepția și neurobiologia



Pe măsură ce ființele au evoluat, s-au adăugat structuri la cele vechi, preexistente, ceea ce face ca omul să conțină în creierul său o formațiune de bază, așa-zis **reptiliană** și una secundară, așa-zis **mamaliană** (de mamifer), la care s-a adăugat **neocortexul**.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Propriocepția și neurobiologia

Ființa umană are un mod diferit, față de animale, de a interacționa cu mediul și cu hrana. Un animal are, în mod obișnuit, alegeri corecte, nefiind derutat ca noi, oamenii, în această privință. Aici există o diferență de structură a creierului. Ființa umană are o structură mult mai complexă. Însă ne putem pune următoarea întrebare: „Având o structură așa de complexă, de ce totuși ajungem să ne „încurcăm” și nu mai știm cum să funcționăm încât să nu ne îmbolnăvim?”. Răspunsul este că, de fapt, direcția evolutivă este aceea de a stăpâni toate aceste instrumente mai complexe.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 – prezentare 1



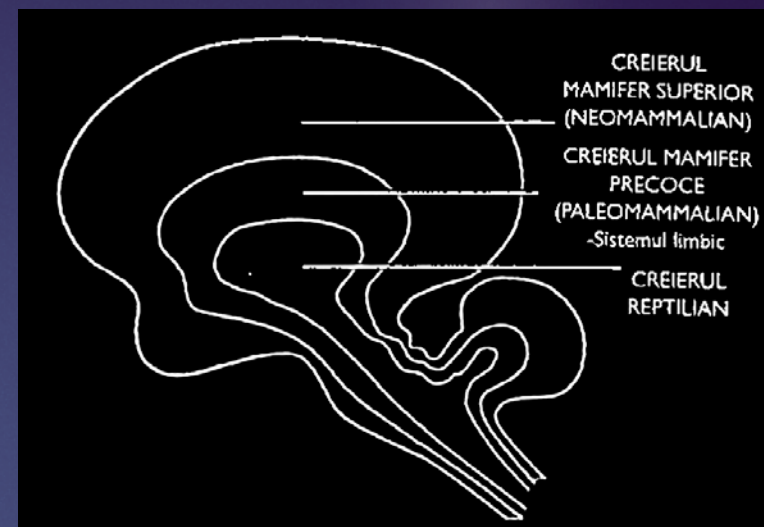


Propriocepția și neurobiologia

Creierul reptilian gestionează funcțiile obișnuite ale trupului. Nivelul sistemului limbic este legat de dorințe și de emoții.

Toate reacțiile care se desfășoară la nivelul "creierului reptilian" și limbic sunt reacții subconștiente, nu sunt verbalizate și nu sunt alegeri voluntare.

Omul le **poate modela** prin alegeri voluntare repetate care, ulterior, devin impulsuri foarte puternice ce generează dorințe, reacții de plăcere sau neplăcere și unele comportamente, cum ar fi cel alimentar.





Rolul și funcțiile cortexului cerebral la om

La nivelul cortexului se pot crea trasee neuronale noi. La acest nivel sunt prelucrate și dirijate informațiile emoționale, care își au originea în creierul primar și cel secundar.

Cortexul dispune de funcții cum sunt inteligența și personalitatea, are rol în interpretarea unor impulsuri senzoriale, în funcționarea motorie, în planificare și organizare.

Aici își găsesc sediul anumite funcții cum ar fi raționamentul, hotărârea și motivațiile, controlul impulsurilor.

La acest nivel se realizează gândirea, procesarea informațiilor, vorbirea și orientarea spațială sau percepția vizuală.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
 PRACTICĂ APLICATĂ
 online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cortexului cerebral și nutriția

În domeniul alimentației e important să înțelegem felul în care interacționează diferitele componente ale creierului cu obiceiurile alimentare.

Obişnuința de a cântări, de a măsura și de a calcula, deși poate să pară la început ceva plictisitor și o corvoadă, **comută** legătura noastră cu alimentele de la nivelul creierului primar și secundar la nivelul cortexului.

În creier există deja anumite trasee neuronale activate, pe care este cel mai ușor să se dirijeze, în continuare, impulsul electric și neurotransmițătorii. În schimb, pentru creier este necesar un consum de energie mai mare pentru a dirija impulsul electric și neurotransmițătorii **pe trasee noi**.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
 Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cortexului cerebral și nutriția

La nivelul creierului primar și secundar „izbucnesc”, se creează, se generează reacțiile ce țin de domeniul plăcerii, bucuriei sau dorinței, de aceea a comuta la nivelul neocortexului această interacțiune, inițial necesită un efort.

Metoda de a face singuri calculele nutriționale permite, pur și simplu, o comutare din zona reacției „bazale”, la nivelul neocortexului, unde există raționamentul, decizia, alegerea, motivația și voința. Prin această comutare ne vom putea baza cu adevărat pe ceea ce cunoaștem despre nutriție, dar și pe ceea ce simțim, interpretând corect semnalele care vin de la trupul nostru, fără să fie deviate toate acestea prin prisma atracției, dorinței sau plăcerii, care ni s-au structurat în conștiință.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cortexului cerebral și nutriția

Experiențele de viață ne creează traseele neuronale.

Ori de câte ori trecem printr-o anumită situație, simțurile noastre o analizează și generează impulsuri electrice. Această electricitate curge prin creier asemenea apei pe timpul unei furtuni, căutând traseele cu cele mai puține obstacole.

Circuitele vechi sunt foarte eficiente și omul tinde să se bazeze pe acestea, pentru că lumea copleșește cu informații, iar aceste „autostrăzi” neuronale permit o navigare mult mai ușoară și rapidă.

Însă, ne putem bucura de mai multe substanțe chimice generatoare de fericire dacă dezvoltăm în timp, cu răbdare și prin participarea neocortexului, **trasee noi, benefăcătoare.**

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Clasificarea ayurvedică a alimentelor în funcție de gusturi (rasa)

Vastitatea lumii alimentare a fost împărțită în Ayurveda în categorii, în funcție de senzația gustativă principală pe care ne-o conferă.

În Ayurveda au fost stabilite **șase gusturi principale (shad-rasa)** care se combină în proporții și moduri variate, astfel încât rezultă o listă de combinații gustative particulare nenumărate.

Cele șase tipuri de senzații gustative, așa cum au fost stabilite în Ayurveda, sunt următoarele: **dulce, sărat, acru, picant, amar și astringent.**





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Gustul dulce (*madhura rasa*)

În Ayurveda, **gustul dulce** este un gust inclus în cam toate alimentele, fie principal, fie secundar, și e considerat a fi o bază, un fundament al hrănirii. **Gustul dulce** natural este un gust mult mai blând decât gustul dulce artificial obținut prin extragerea și intensificarea gustului dulce la alimentele artificiale. **Gustul dulce** natural este un gust hrănitor și are efecte specifice. În lumea plantelor medicinale, însă, este un gust mult mai rar, cu alte cuvinte, sunt mult mai puține plante cu gust dulce decât alimentele. Alimentele dulci au drept funcție principală creșterea și aprovizionarea trupului cu energie, gustul dulce fiind cel mai puternic furnizor de energie.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Gustul sărat (*lavana rasa*)

Gustul sărat este, de asemenea, un gust hrănitor care face parte din lumea alimentară și este adăugat de noi, de multe ori, prin intermediul sării.

Gustul sărat mineral este cel care, adăugat la orice, poate să îi dea preponderența de sărat, dar există și alimente care în mod natural pot fi considerate sărate. Nu vorbim de acel gust violent, foarte intens sărat, ci de un gust mult mai blând sărat și mult mai ușor de asimilat de către organismul nostru.

Gusturile naturale, care sunt diferite de cele artificiale considerate de majoritatea oamenilor ca făcând parte din categoria respectivă, sunt gusturi mult mai ușor de asimilat și de metabolizat de către organismul uman.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Gustul acru (*amla rasa*)

Gustul acru este întâlnit în categoria alimentelor pe care le consumăm în mod frecvent. Gustul acru poate fi un gust puternic, predominant acru, sau un gust secundar acru. De exemplu, atunci când mâncăm un măr simțim un gust dulce și acrișor. Atunci când mâncăm o lămâie simțim un gust puternic acru și foarte slab dulce. Sunt diferențe, așadar, date de proporția acestor gusturi elementare.

Gustul picant (*katu rasa*)

În Ayurveda există o clasificare a gustului picant: picant aromat care nu este iute, ci este puternic parfumat, și există gustul picant pe care îl mai numim și iute, cum e în cazul ardeiului iute, piperului sau ghimbirului.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Gustul amar (*tikta rasa*)

Gustul amar este frecvent întâlnit printre plantele de leac, dar la alimente acesta este un gust mult mai puțin pregnant, deoarece gustul amar are virtuți foarte puternic terapeutice, însă nu este un gust hrănitor, care să ne aprovizioneze cu substanțe nutritive de bază.

Cele trei tipuri de nutrienți de bază, carbohidrații, proteinele și substanțele grase, au toate inclusiv un gust dulce, ceva mai puțin prezent la proteine. Așadar, gustul dulce este gustul prin definiție hrănitor. **Gustul amar** nu are un efect de creștere și de aprovizionare cu energie nutritivă a țesuturilor, în schimb are o acțiune puternică de reglare, de purificare și de vindecare.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





Gustul astringent (*kashaya rasa*)

Gustul astringent este asociat, de exemplu, cu taninurile.

Îl întâlnim frecvent la plantele medicinale, dar și la unele alimente.

Putem considera că gustul astringent este asociat mai degrabă cu prezența fibrelor. Acest gust astringent, printre altele, poate să intervină pentru controlul vitezei de digestie.

Gustul astringent poate să intervină ca un decelerator, adică scade viteza, sau, în cazul în care alegem într-un anumit fel aceste fibre, gustul astringent poate să apară ca un accelerator, în funcție de tipul de fibre conținute de acel aliment.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Gusturile pentru tipologia *kapha*

Gusturile dulce, sărat și acru amplifică pe *kapha-dosha* într-o ființă ; gustul dulce are cea mai mare putere de amplificare a lui *kapha-dosha*, pe locul doi fiind săratul și pe locul trei acru.

Există un dulce care este întotdeauna dăunător lui *kapha*, un dulce despre care putem spune că este neutru, și un dulce binefăcător.

Gusturile picant, amar și astringent sunt binefăcătoare pentru *kapha-dosha*, însă aceste gusturi sunt gusturi secundare în alimente, astfel că acestea vor putea fi consumate împreună cu alimentele de bază. Este vorba doar de o adăugire care să echilibreze alimentația pentru persoane cu structură *kapha*.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Gusturile pentru tipologia *pitta*

Gusturile care amplifică *pitta* totodată înfierbântă structura ființei umane, și anume: **gusturile picant, acru și sărat** cresc *pitta-dosha*, de aceea consumul persistent al acestor gusturi poate să amplifice și să agraveze *pitta-dosha*.

Gusturile care reduc *pitta* sunt gusturile răcoritoare: **dulce, amar și astringent**. Acestea sunt ceea ce se cheamă "gusturi calmante" pentru *pitta*.

Dacă o persoană consumă foarte mult acru, sărat și picant, aceasta având o tipologie *pitta*, va ajunge la tulburări de tip *pitta*, aproape fără niciun dubiu. Dacă, în schimb, va consuma gusturile complementare, își va reduce *pitta-dosha* și se va echilibra.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Gusturile pentru tipologia *vata*

Pentru *vata-dosha* este benefic să consume gusturile care amplifică vitalitatea, și anume gustul dulce, sărat și acru, adică gustul specific alimentelor, gustul de bază al alimentelor.

Vata-dosha poate fi agravată și dezechilibrată de consumul gusturilor amar, astringent și, într-o anumită măsură, picant.

În ceea ce privește gustul picant, acesta poate fi adăugat în proporții mici pentru alimentele *vata*, pentru că gustul picant încălzește și stimulează digestia, aspect de care *vata-dosha* are nevoie. Dar dacă este excesiv, dimpotrivă, va agrava *vata-dosha*.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Alimentele și puterea activă (*virya*)

În Ayurveda sunt descrise două tipuri de putere activă (*virya*): ***virya* rece**, adică efectul răcoritor, și ***virya* fierbinte**, sau efectul încălzitor.

Dosha-urile care au o caracteristică dominantă rece, *kapha* și *vata*, vor beneficia de alimentele cu *virya* caldă. În cazul lui *vata*, însă, este bine ca această *virya* să nu fie extremă, cum este cazul alimentelor picante puternic încălzitoare.

Pitta-dosha va beneficia de alimentele cu *virya* rece și calmantă, în timp ce alimentele cu *virya* fierbinte, sau puternic încălzitoare, sunt dezechilibrante pentru *pitta*.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Alimentele și efectul post-digestiv (*vipaka*)

În Ayurveda sunt descrise trei tipuri de *vipaka*, adică de efect care apare după digerarea unui aliment ***Vipaka*** cu un efect similar cu cel al gustului **dulce** produce un efect de creștere, de dezvoltare a țesuturilor trupești.

Alimentele cu ***vipaka acră*** nu produc nici creștere, nici scădere a greutateii corporale.

Alimentele cu ***vipaka picantă*** au un efect de reducere a greutateii corporale.

Trupul nostru este numit în Ayurveda *anna-maya-kosha* (ceea ce este format din hrană). Practic, țesuturile se alcătuiesc în funcție de ceea ce mâncăm, iar conținutul trupului nostru poate să aibă o compoziție ce variază între anumite limite.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Alimentele și efectele lor subtile

Alimentele au efecte nu doar asupra trupului, ci și la nivelul învelișului energetic (*prana-maya-kosha*), cât și la nivelul învelișului psiho-mental (*mano-maya-kosha*). Alimentele pot să influențeze și funcționarea învelișurilor mai subtile ale ființei, a acelor părți ale ființei noastre care sunt mult mai subtile, dar care, totuși, interacționează atât cu trupul, cât și cu mintea noastră operativă (*manas*), astfel că vom găsi în această clasificare pe gusturi și o conexiune, o corelație între efectele de ordin subtil ale gusturilor și alimentele pe care le consumăm. Desigur, aceasta este valabil și pentru plantele medicinale, pentru că toate plantele medicinale sunt clasificate în Ayurveda în funcție de gusturile lor.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 1



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

